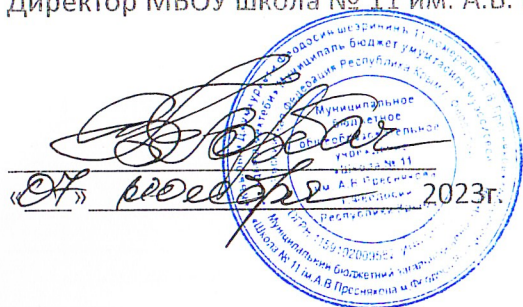


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ школа № 11 им. А.В. Преснякова



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Гапоненко О.И.

«*7*» *ноября* 2023 г.

## Примерное циклическое двухнедельное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (горячих завтраков и обедов) категории детей с 7-11 лет на осенне-зимний период 2023 -2024г.

(обучающихся осваивающих программы общего образования, а так же детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, а также детей из семей имеющих среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума установленного в городе Феодосии).

2023г.

День: 1-понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
176	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	210	9,04	9,64	35,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	6,82	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
178	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
179	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	1,7	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>18,44</b>	<b>19,49</b>	<b>83,29</b>	<b>549,74</b>	<b>0,31</b>	<b>2,40</b>	<b>141,80</b>	<b>1,50</b>	<b>0,43</b>	<b>434,70</b>	<b>74,10</b>	<b>475,41</b>	<b>4,30</b>	<b>555,43</b>	<b>11,20</b>
<b>Обед</b>																	
171	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
183	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК)	200	1,52	3,01	20,75	93,60	0,06	7,34	0,00	1,92	0,05	33,58	23,86	52,64	1,10	396,54	1,34
287	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	200	19,69	23,26	56,58	437,17	0,35	6,43	70,09	1,17	0,14	27,33	40,30	171,63	2,88	749,23	8,42
300	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
177	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
178	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>26,95</b>	<b>27,22</b>	<b>100,05</b>	<b>769,07</b>	<b>0,5</b>	<b>115,9</b>	<b>70,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,3</b>	<b>109,9</b>	<b>94,2</b>	<b>298,1</b>	<b>6,0</b>	<b>1 308,2</b>	<b>13,3</b>
<b>Итого за день: 1220</b>			<b>45,39</b>	<b>46,71</b>	<b>183,34</b>	<b>1318,81</b>	<b>0,80</b>	<b>118,27</b>	<b>211,89</b>	<b>6,40</b>	<b>0,69</b>	<b>544,55</b>	<b>164,1</b>	<b>773,52</b>	<b>10,33</b>	<b>1863,60</b>	<b>24,50</b>

День: 2-вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
08	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ	90	8,13	11,27	10,29	232,25	0,06	0,64	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56
03	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	7,82	4,24	24,56	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
170	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00
111	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	30,90	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>19,66</b>	<b>16,05</b>	<b>71,45</b>	<b>551,37</b>	<b>0,19</b>	<b>2,77</b>	<b>14,06</b>	<b>1,56</b>	<b>0,19</b>	<b>82,53</b>	<b>79,28</b>	<b>267,37</b>	<b>4,47</b>	<b>352,83</b>	<b>4,96</b>
<b>Обед</b>																	
071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
08	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	5,08	17,86	157,10	0,07	6,70	0,00	1,88	0,05	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10
220	РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,78	14,46	6,42	124,50	0,05	3,36	5,24	2,27	0,05	35,16	43,68	145,97	0,77	292,69	25,90
10/312	КАРТОФ.ПЮРЕ ( КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,83	3,50	24,32	158,90	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,10	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
111	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
111	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>23,1</b>	<b>23,80</b>	<b>104,58</b>	<b>711,10</b>	<b>0,3</b>	<b>22,4</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	<b>132,9</b>	<b>125,1</b>	<b>347,3</b>	<b>4,7</b>	<b>1 579,4</b>	<b>44,3</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1315</b>	<b>42,76</b>	<b>39,85</b>	<b>176,03</b>	<b>1262,47</b>	<b>0,49</b>	<b>25,13</b>	<b>19,9</b>	<b>7,36</b>	<b>0,45</b>	<b>215,41</b>	<b>188,2</b>	<b>614,62</b>	<b>9,20</b>	<b>1932,22</b>	<b>49,30</b>

День: 3-среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	1,24	0,76	5,80	30,02	0,03	2,02	0,00	8,04	0,04	15,46	21,63	31,66	0,40	113,94	0,00
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150	10,48	13,7	29,52	280,3	0,09	0,72	100,28	1,23	0,46	301,75	40,97	331,95	0,99	301,54	2,91
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	13,58	102,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	1,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,76</b>	<b>19,22</b>	<b>74,16</b>	<b>553,44</b>	<b>0,25</b>	<b>14,33</b>	<b>124,7</b>	<b>9,99</b>	<b>0,71</b>	<b>494,63</b>	<b>106,1</b>	<b>533,97</b>	<b>2,44</b>	<b>827,22</b>	<b>3,91</b>
<b>Обед</b>																	
10/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,39	4,22	15,23	110,60	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72
104	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,38	11,08	11,26	152,08	0,07	0,51	41,74	1,76	0,11	42,01	13,59	52,67	1,04	129,00	2,56
102	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,8	4,5	39,70	253,75	0,21	0,00	0,00	0,60	0,11	14,82	136	203,93	4,56	259,62	0,00
100	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
111	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
111	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>23,33</b>	<b>24,73</b>	<b>102</b>	<b>821,70</b>	<b>0,5</b>	<b>8,3</b>	<b>41,74</b>	<b>5,6</b>	<b>0,3</b>	<b>122,6</b>	<b>206,3</b>	<b>400,0</b>	<b>9,16</b>	<b>990,64</b>	<b>8,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1320</b>	<b>41,09</b>	<b>43,95</b>	<b>176,16</b>	<b>1375,14</b>	<b>0,78</b>	<b>22,60</b>	<b>166,4</b>	<b>15,5</b>	<b>1,05</b>	<b>617,2</b>	<b>312</b>	<b>933,95</b>	<b>11,60</b>	<b>1817,86</b>	<b>12,23</b>

День: 4-четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175	8,45	12,93	29,85	215,42	0,07	0,19	100,80	2,28	0,11	258,30	17,78	176,82	1,08	61,18	0,80
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	4,80	0,18	22,00	4,80	76,80	1,00	56,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	1,7	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>18,92</b>	<b>19,55</b>	<b>78,19</b>	<b>537,44</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>	<b>218,8</b>	<b>7,9</b>	<b>0,3</b>	<b>314,0</b>	<b>41,93</b>	<b>314,6</b>	<b>3,13</b>	<b>218,8</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	6,95	15,75	93,00	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,90	43,68	0,98	308,24	5,12
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ	90	10,43	12,47	14,29	232,95	0,06	0,64	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ (АРТЕК)	150	7,82	4,24	34,56	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,51</b>	<b>24,42</b>	<b>113,58</b>	<b>748,95</b>	<b>0,3</b>	<b>12,3</b>	<b>14,1</b>	<b>4,2</b>	<b>0,2</b>	<b>119,8</b>	<b>105,6</b>	<b>332,0</b>	<b>6,3</b>	<b>760,7</b>	<b>11,7</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1262</b>	<b>43,43</b>	<b>43,97</b>	<b>191,77</b>	<b>1286,39</b>	<b>0,41</b>	<b>15,30</b>	<b>232,86</b>	<b>12,05</b>	<b>0,54</b>	<b>433,76</b>	<b>147,5</b>	<b>646,52</b>	<b>9,42</b>	<b>979,52</b>	<b>12,5</b>

День: 5-пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг
<b>Завтрак</b>																
БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	210	14,15	16,30	56,10	385,20	0,24	0,20	48,60	0,73	0,22	163,00	50,40	212,30	2,22	304,20	12,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>16,07</b>	<b>18,05</b>	<b>81,8</b>	<b>513,2</b>	<b>0,3</b>	<b>11,5</b>	<b>58,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>305,6</b>	<b>74,80</b>	<b>316,1</b>	<b>2,76</b>	<b>605,1</b>	<b>13,1</b>
<b>Обед</b>																
71 ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
09 СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,3	5,2	10,5	76,20	0,05	8,30	0,0	0,2	0,03	27,9	16,6	39,42	0,62	307,2	0,0
1/201 ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	200	17,92	17,98	41,42	432,00	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,56	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89
340 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00
ПР ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>25,61</b>	<b>23,93</b>	<b>102,87</b>	<b>793,7</b>	<b>0,7</b>	<b>12,8</b>	<b>0,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>104,5</b>	<b>96,9</b>	<b>269,2</b>	<b>4,5</b>	<b>787,1</b>	<b>11,4</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1245</b>	<b>41,68</b>	<b>41,98</b>	<b>184,7</b>	<b>1 306,9</b>	<b>1,0</b>	<b>24,4</b>	<b>58,6</b>	<b>6,4</b>	<b>0,6</b>	<b>410,1</b>	<b>171,7</b>	<b>585,3</b>	<b>7,29</b>	<b>1 392,2</b>	<b>24,5</b>

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	
<b>Завтрак</b>																	
176	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП С М/С	210	9,04	9,64	35,16	208,24	0,21	0,96	54,80	0,73	0,18	158,65	72,05	264,86	2,09	326,98	11,20
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
76	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/25	2,1	1,7	17,4	103,5	0,0	0,0	18,0	0,3	0,0	10,3	3,8	21,8	0,3	31,3	0,0
<b>Итого за завтрак : 550</b>			<b>17,01</b>	<b>19,64</b>	<b>82,39</b>	<b>528,74</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>131,8</b>	<b>1,50</b>	<b>0,3</b>	<b>319,2</b>	<b>86,7</b>	<b>385,4</b>	<b>3,1</b>	<b>409,4</b>	<b>11,20</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	6,6	20,75	93,00	0,04	8,54	0,00	1,92	0,04	39,78	20,90	43,68	0,98	308,24	5,12
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	18,72	20,02	57,42	424,70	0,3	6,1	0,02	2,4	0,3	58,84	128,3	341,7	1,46	1674,1	0,00
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>25,86</b>	<b>27,57</b>	<b>100,9</b>	<b>756,0</b>	<b>0,5</b>	<b>125,1</b>	<b>0,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,4</b>	<b>142,2</b>	<b>182,9</b>	<b>524,6</b>	<b>4,7</b>	<b>2 234,1</b>	<b>8,7</b>
<b>Итого за день: 1220</b>			<b>42,87</b>	<b>47,21</b>	<b>183,3</b>	<b>1 284,7</b>	<b>0,7</b>	<b>126,2</b>	<b>131,8</b>	<b>7,63</b>	<b>0,6</b>	<b>461,4</b>	<b>269,5</b>	<b>910,0</b>	<b>7,8</b>	<b>2 643,6</b>	<b>19,86</b>

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
04/332	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	90	9,43	11,27	9,29	152,08	0,06	0,04	14,06	0,31	0,10	32,78	34,68	114,42	1,69	144,34	2,56
302	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,30	5,09	38,64	233,75	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	135,8	203,93	4,56	259,62	0,00
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	<b>Итого за завтрак: 562</b>		<b>17,50</b>	<b>16,8</b>	<b>80,87</b>	<b>554,55</b>	<b>0,3</b>	<b>5,0</b>	<b>14,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>67,8</b>	<b>191,2</b>	<b>363,3</b>	<b>7,3</b>	<b>546,7</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
00/91	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЛИ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	200	6,41	8,96	14,32	78,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	90	9,74	12,30	22,50	252,25	0,05	0,38	16,65	2,90	0,09	49,65	25,12	111,99	0,89	185,52	4,20
305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,64	4,30	24,37	195,15	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	2,41	19,02	60,66	0,51	40,28	1,40
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>24,65</b>	<b>26,32</b>	<b>117,17</b>	<b>796,80</b>	<b>0,2</b>	<b>16,1</b>	<b>16,7</b>	<b>5,2</b>	<b>0,2</b>	<b>123,1</b>	<b>90,2</b>	<b>284,8</b>	<b>4,0</b>	<b>756,2</b>	<b>12,6</b>
	<b>Итого за день: 1322</b>		<b>42,15</b>	<b>43,1</b>	<b>198,0</b>	<b>1 351,4</b>	<b>0,5</b>	<b>21,1</b>	<b>30,7</b>	<b>5,9</b>	<b>0,4</b>	<b>190,9</b>	<b>281,5</b>	<b>648,0</b>	<b>11,28</b>	<b>1 302,8</b>	<b>17,6</b>



День: 8-среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
0071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
110	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,93	15,02	27,74	289,70	0,11	0,26	0,33	0,56	0,51	0,26	16,14	225,78	2,64	198,90	0,00
102	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,48	3,04	13,58	102,60	0,06	1,59	24,40	0,00	0,19	152,22	21,34	124,56	0,48	216,34	0,00
111	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
110	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>18,45</b>	<b>18,90</b>	<b>68,86</b>	<b>546,02</b>	<b>0,2</b>	<b>11,9</b>	<b>24,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>	<b>177,7</b>	<b>59,7</b>	<b>396,1</b>	<b>3,69</b>	<b>610,6</b>	<b>1,0</b>
<b>Обед</b>																	
0071	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,39	7,22	15,23	110,60	0,18	4,66	0,00	1,94	0,06	34,14	28,46	70,48	1,64	378,26	1,72
100	СУФЛЕ ИЗ КУР	90	9,01	10,52	21,80	202,0	0,03	0,57	84,45	0,27	0,15	62,24	12,00	98,92	1,09	96,82	0,00
171	КАША ПШЕННАЯ	150	6,41	6,82	27,78	220,3	0,17	0,00	37,50	0,22	0,03	26,67	47,05	131,26	1,55	119,25	0,00
110	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ ФРУКТОВ)	200	1,66	0,09	32,91	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	0,02	32,48	17,46	23,44	0,70	229,80	0,00
111	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
111	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>26,23</b>	<b>25,11</b>	<b>115,8</b>	<b>818,40</b>	<b>0,5</b>	<b>8,1</b>	<b>122,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,3</b>	<b>183,1</b>	<b>131,6</b>	<b>394,5</b>	<b>6,40</b>	<b>976,2</b>	<b>5,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>45,37</b>	<b>44,65</b>	<b>182,31</b>	<b>1362,42</b>	<b>0,7</b>	<b>39,5</b>	<b>24,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,4</b>	<b>378,4</b>	<b>192,5</b>	<b>708,0</b>	<b>7,88</b>	<b>1 990,7</b>	<b>7,4</b>

День: 9-четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																	
10/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
234	КОТЛЕТЫ(БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ	90	9,74	12,30	24,90	252,25	0,05	0,38	16,65	2,90	0,09	49,65	25,12	111,99	0,89	185,52	4,20
10/312	КАРТОФ.ПЮРЕ(КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	150	3,05	3,50	22,50	141,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,98	0,29	4,64	85,60	0,01	100	0,00	0,76	0,01	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	36,80	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>17,41</b>	<b>16,5</b>	<b>69,78</b>	<b>585,57</b>	<b>0,2</b>	<b>120,1</b>	<b>17,3</b>	<b>4,5</b>	<b>0,2</b>	<b>129,1</b>	<b>84,2</b>	<b>304,3</b>	<b>3,7</b>	<b>1 088,4</b>	<b>14,9</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,01	2,10	0,00	0,06	0,06	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	2,40
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,9	7,7	16,7	98,60	0,07	6,60	0,0	0,2	0,04	21,4	18,24	44,78	0,7	371,32	0,0
279	ТЕФТЕЛИ 2-Й ВАРИАНТ	90	7,92	7,78	14,72	106,18	0,04	0,34	27,00	0,37	0,06	19,35	13,50	68,02	0,56	124,04	0,00
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	7,78	11,04	33,09	304,32	0,08	43,20	0,00	2,20	0,10	152,60	119,0	57,20	4,60	42,60	0,00
342	КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	30,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,52	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,46</b>	<b>27,3</b>	<b>113,49</b>	<b>779,2</b>	<b>0,3</b>	<b>53,2</b>	<b>27,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,2</b>	<b>224,9</b>	<b>41,9</b>	<b>198,1</b>	<b>7,1</b>	<b>390,4</b>	<b>4,0</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1300</b>	<b>40,9</b>	<b>43,8</b>	<b>183,3</b>	<b>1 364,8</b>	<b>0,5</b>	<b>173,3</b>	<b>44,3</b>	<b>8,6</b>	<b>0,4</b>	<b>354,0</b>	<b>126,1</b>	<b>502,5</b>	<b>10,8</b>	<b>1 478,8</b>	<b>18,9</b>

День: 10-пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																	
106	ЙОГУРТ	125	2,6	2,6	4,00	50,00	0,04	0,7	20,00	1,20	0,14	120,00	14,00	140,00	0,10	190,00	0,00
101	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ДЖЕМОМ	150	12,96	14,07	47,58	318,00	0,24	0,75	64,40	1,47	0,27	188,98	55,96	231,00	2,14	359,10	0,80
176	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	8,60	0,00
138	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	0,13	146,34	1,00
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>590</b>	<b>16,03</b>	<b>17,09</b>	<b>76,38</b>	<b>475,00</b>	<b>0,3</b>	<b>13,0</b>	<b>84,4</b>	<b>2,9</b>	<b>0,4</b>	<b>336,1</b>	<b>80,4</b>	<b>384,8</b>	<b>2,7</b>	<b>704,0</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
112	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,55	3,18	4,52	138,27	0,07	4,86	0,00	1,16	0,04	23,60	19,04	46,18	0,80	288,50	0,00
290/331	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	10,49	17,49	9,98	149,40	0,04	0,61	67,95	0,45	0,08	27,29	14,57	71,10	0,63	154,04	7,89
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ (АРТЕК)	150	6,82	4,24	39,02	152,40	0,08	0,00	0,00	0,67	0,03	15,65	21,60	100,95	1,70	84,39	0,00
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,12	37,90	117,90	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	0,22	0,34	45,98	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	4,60	5,00	21,20	0,62	18,40	1,14
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>24,72</b>	<b>25,69</b>	<b>109,5</b>	<b>710,67</b>	<b>0,3</b>	<b>17,0</b>	<b>68,0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,2</b>	<b>92,7</b>	<b>87,21</b>	<b>356,5</b>	<b>5,2</b>	<b>840,1</b>	<b>11,9</b>
<b>Итого за день :</b>		<b>1350</b>	<b>40,75</b>	<b>42,78</b>	<b>185,9</b>	<b>1185,67</b>	<b>0,6</b>	<b>30,0</b>	<b>152,4</b>	<b>6,4</b>	<b>0,6</b>	<b>428,8</b>	<b>167,6</b>	<b>741,3</b>	<b>7,9</b>	<b>1 544,1</b>	<b>11,93</b>

## ПРИМЕЧАНИЕ

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Овощи урожая прошлого года, в период после первого марта допускается использовать только после термической обработки.

Пронумеровано и пронумеровано  
12 листов

Подпись \_\_\_\_\_ Гапоненко О.И

